おうちのひとといっしょによもう



2022 年 1 1 月 No.7 神原小学校保健室

11 がつのほけんもくひょう

よい姿勢を身につけよう

運動会(うんどうかい)がおわりました。自分(じぶん)の

目標(もくひょう)に挑戦(ちょうせん)している姿(すがた)が、すばらしかったですね! 応援(おうえん)している大人(おとな)も感動(かんどう)と元気(げんき)をもらいました!

よい姿勢でいいこといっぱい!

さいきん、スマホやゲームをしている時間(じかん)がふえて、首(くび)やかたがいたいひとがふえています!

ゲームのじかんをきめることと『よいしせい』がたいせつです!

1からだにやさしい

よくない姿勢はおなかがいたくなったり、便秘(べんぴ) になったり、せぼねがゆがんでしまったり、かたや こしがいたくなったりします。ゲームの時(とき)もきを つけましょう!

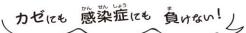
2集中力アップ!

体(からだ)が曲(ま)がると脳(のう)へ血液(けつえき)が すくなくなり、酸素(さんそ)がたりなくてぼーっとしてしま います。よい姿勢(しせい)はべんきょうがはかどりますよ!

3かっこいい! モデルさんみたいに、

神原っ子のみんなも、どうどうとかっこよくすごそうね!





3 残った文字を読むと、

4つめの(ポイント)が出てくるよ

元気な体づくいのの320は?





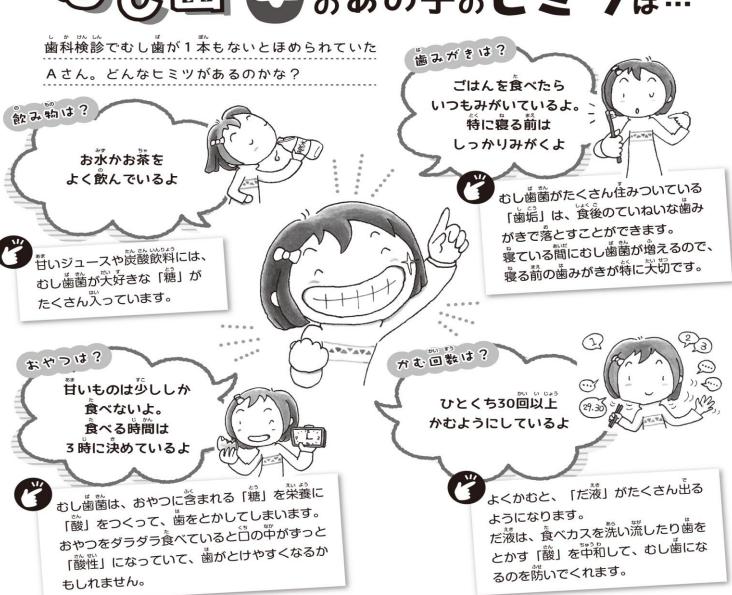






まだ学校(がっこう)では歯みがきタイムができません。家(いえ)で、とくに寝(ね)る前(まえ)はしっかり歯みがきをしておきましょう!

砂し節 ぬのあの子のヒミツは…



~おうちのかたへのほけんだより~

☆気分不良や頭痛で来室する子の中には、ねるじかんの遅い子がみられます。平日はとくに早めに寝かせる声かけをおねがいします。 ☆まだ、ご家庭での健康観察と検温シート記入は続いています。 ご協力いつもありがとうございます!